

# 2023年大学党性锻炼心得体会 大学假期 锻炼心得体会(优质6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 大学党性锻炼心得体会篇一

大学假期是许多学生期盼已久的时间，可以让他们放松身心，享受自由的时光。虽然有些同学会选择旅行或者休息，但我坚信在大学假期中进行锻炼是最好的选择。通过锻炼，不仅可以保持身体健康，还可以改善心理状态和提升学业表现。在最近一次假期中，我进行了一系列的锻炼，并且从中获得了许多心得体会。

首先，锻炼可以带来身体上的好处。这一点毋庸置疑，锻炼可以增强肌肉力量、提高体能水平。在假期期间，我选择了户外跑步和游泳作为我的主要锻炼方式。每天早上，我会选择一个远足径或者公园来进行跑步，享受大自然的美景和清新的空气。这样的锻炼对于我来说非常有益，我感到自己的身体越来越强壮，耐力和灵敏度也有了明显的提升。而游泳则是一项很好的全身锻炼运动，可以提高心肺功能和协调能力。通过锻炼，我感到自己的身体变得更加健康，并且更有活力。

其次，锻炼对于心理健康也有积极的影响。大学生活充满了各种各样的压力和挑战，而锻炼则是一个很好的释放途径。在假期期间，我发现锻炼可以让我暂时忘记学业上的压力，放松心情。每次锻炼后，我总会感到精神焕发，心情愉悦。这是因为锻炼能够促进身体释放内啡肽，这是一种逆转压力反应的物质，能够提升幸福感和满足感。此外，锻炼还可以

提高睡眠质量，减缓焦虑和抑郁症状。通过锻炼，我能够更好地控制情绪，提升自信心，更加积极地面对学业和生活中的挑战。

然而，锻炼并非只有身体和心理层面的好处，它还可以对学业表现产生积极的影响。在假期期间的锻炼让我体验到了更高的学习效率和学习动力。首先，锻炼可以增强记忆力。研究表明，通过锻炼可以提高大脑对记忆的处理能力。在我锻炼后，我发现自己可以更好地专注于学习，记忆力明显增强。其次，锻炼可以提高注意力，让大脑更加清晰和敏捷，从而提高学习效果。每次锻炼后，我都能感受到思维更加敏捷，并且更加容易理解和吸收知识。最后，锻炼也可以培养自律和坚持的品质，这在学习上尤为重要。通过锻炼，我学会了坚持和规划，养成了良好的学习习惯，这使我的学业表现有了明显的提升。

总结起来，大学假期是锻炼的最佳时机，它不仅带来身体上的好处，改善心理状态，还能够对学业表现产生积极的影响。在近期的锻炼中，我深切体会到了锻炼的重要性和好处。通过锻炼，我感到自己的身体更健康了，心情更愉悦了，学业表现也有了明显的提升。我相信，只要坚持锻炼，它将成为我大学生活中必不可少的一部分，帮助我取得更好的学业和生活成就。

## 大学党性锻炼心得体会篇二

这在《党章》中已经有了全面的阐述：中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心；代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益。以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想作为自己的行动指南。党的最高理想和最终目标是实现共产主义。只有有深厚的理论修养，

思想上才能站得高一点，想得远一点，约束自己，改造自己，不做出反党、损党的行为。只有通过各种媒体途径了解党中央的重大方针、政策，关心国家大事，形成自己的认识，提高政治认识，才能在大是大非面前旗帜鲜明、立场坚定，与上级党组织保持高度一致。同时我们也要学习专业知识，这是毋庸置疑的。大学生的主要任务是努力学习，提高自己的专业技能，以便做对社会的有用的人才，更好地为社会主义现代化建设贡献一份自己的力量。

在这个知识经济的时代，没有学有所成，学有所专，是很难有所作为的。通过这次党校培训，我认为作为党组织的发展对象，一名新时期的大学生，还应该时时注意自己的党性修养。尤其是在现代社会注意市场经济的冲刷下，党性修养有了重要的意义和必要。也正是因为我们所处的这种特殊的时期，决定了我们要加强党性修养。我们正处于青春、年龄小，也是世界观和人生观形成的重要时期。对党组织的认识还不很深，这种条件下很容易产生错误的认识。注重党性修养是一个合格共产党员的所应该具备的基本素质。在现实生活中我们是而且必须追求进步的。而这不断追求进步的过程，实际上就是党性修养的实践过程。

以共产党员应该有的“四个”先进作为自己党性修养的目标：

- 1、要在政治思想方面凸显先进性。
- 2、要在精神方面上凸显先进性。
- 3、要在经济建设方面如凸显先进性。
- 4、要在现实岗位上凸显先进性。

我决心以此四点加强党性锻炼，提高党性修养。通过这次党校培训学习，我觉得我们大学生应该以全面发展为目标。这个目标是由人的全面发展决定的。人的全面发展，强调的是

人的本质的丰富性和完整性的体现。

对于我们当代大学生而言，我们的一切活动都是也发展紧密相连的，全面发展应该是而且必须成为我们关注的主题。我们大学生的发展也不是单一素质的发展，而是包括思想政治素质、科学文化素质和健康素质的全面协调发展。在这些素质中，思想政治素质是最重要的素质，决定着大学生发展的方向，并对其他的素质起促进和提升作用。

这样，思想教育就在全面发展中起着至关重要的作用。也就是说思想教育既是大学生自身全面发展的的内在要求，同时又以大学生的全面发展为目标。其次，以大学生的全面发展为目标是由中国特色的社会主义事业全面发展的本质决定。发展是当代中国的主题，我们国家是有中国特色的社会主义国家，中国特色的社会主义是物质文明、政治文明和精神文明全面协调发展的统一。经济和社会发展的最终目的是人的全面发展。

因此，加强自身的思想教育，还是进行科学文化知识教育和健康教育，都要以促进我们的全面发展为目标。也只有这样，才能完成把自己培养成中国特色的社会主义的建设者和接班人的根本任务。思想上入党才是真正意义的入党，因此我们必须树立为建设中国特色社会主义和实现共产主义而奋斗终身的坚定信念，必须具备全心全意为人民服务的思想，必须具有在工作、学习、生活中处处发挥模范带头作用意识。我知道自己我在“思想上入党”还存在着不小的差距，和成为一名共产党的严格标准还有一定的距离，我会努力使差距缩小，让自己从行动，从思想都真正合乎一名共产党员的标准。

通过这次党校培训，我学习了许多的东西，也坚定了我入党的决心。我决心今后一定要严格律己，努力学习文化知识，积极参加社会实践，加强自己的综合素质，在生活上也要团结同学，尽自己的力量帮助同学，不忘学习党的知识，党的

思想。更加要不断地提高自身的修养，争取早日成为一名合格的共产党员。

通过学习党的和三代领导核心对党性修养的论述，使我深刻地认识到了共产党员党性修养的重要性和必要性，明白了作为一名真正的共产党员，一定要注重加强自己的党性修养，以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为行动准则，始终坚持为人民服务的根本宗旨。这是在新的历史条件下保持共产党员先进性提出的新要求，也是每个共产党员加强党性修养和锻炼的重要举措。

加强党性锻炼是保持党的先进性的必然要求，是增强党的凝聚力、号召力和战斗力的重要保证。党性是一个政党固有的本性，是区别于其他政党的个性。共产党人的党性就其整体而言是无产阶级的本质属性所规定的；但就个体而言，它不是人一生下来天生具有的，也不是一个人入党后就能完全具备的，而是需要在实践中通过不断地自我修养和锻炼来实现的。

党性锻炼的过程就是增强党性、提高党性修养水平的过程。党员是党组织的细胞，党的先进性要靠党员来体现。只有每一个党员保持了先进性，党才会保持先进性。如何保持党员的先进性？主要有两条：一是组织教育，二是自我修养、锻炼。教育是外因，自我修养、锻炼是内因，外因要通过内因起作用。因此，自觉地进行修养和锻炼是关键。

一、坚定理想信念，做彻底的马克思主义者理想是基石，信念是动力。

坚定正确的理想信念是每个共产党员的精神支柱和力量源泉，是不可缺少的。一个共产党员只有牢固树立了共产主义理想信念，才能真正解决从思想上入党的问题，才对得起共产党员的光荣称号。革命战争年代，一代代革命先烈之所以抛头颅，洒热血，赴汤蹈火，视死如归，就是因为他们坚信自己为之奋斗的事业，也就是因为他们有着共产主义的坚定理想

信念和执著追求。

坚定共产主义理想信念，要靠学习、实践来确立。学习理论应提高到加强党性锻炼的高度来认识，要自觉加强马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想、科学发展观的学习，努力掌握理论体系和精神实质。

二、牢记宗旨，做人民的公仆。

全心全意为人民服务是党的根本宗旨。我们党的最大政治优势是密切联系群众，党执政后的最大危险是脱离群众。现在一些党员干部与人民的关系越来越淡漠，严重脱离群众。因此，党要经受住长期执政的考验，经受住改革开放和发展社会主义市场经济的考验，就必须始终不渝地贯彻党的群众路线。牢记党的宗旨、全心全意为人民服务是党员加强党性锻炼的根本。

如何贯彻好为人民服务的宗旨、密切党同人民群众的联系？我认为应从以下几点做起：

- 1、解决好全心全意为人民服务的宗旨、密切同群众的联系，最根本的是有坚强的群众观点。
- 2、树立正确的权力观、利益观。权力是一把“双刃剑”，不正确的权力观就不可能代表人民的利益。当前，许多严重的腐败现象都与权力有关，如权权交易、权钱交易、权色交易，影响极坏。因此，要自觉克服形式主义、官僚主义歪风，摆正与群众的关系，真正做到掌权为民、执政为民、勤政为民。
- 3、加强党性锻炼，党员要自觉树立正确的利益观，把人民利益、国家利益和党的利益作为一切工作的出发点，成为最广大人民利益的忠实代表。党员要起表率作用，自觉以国家和集体的利益为重，服从改革大局，不计个人利益得失，为整体利益主动承受风险和作出牺牲。

4、要有务实的工作作风。党员应时时处处坚持重实际、说实话、务实事、求实效。发扬脚踏实地，埋头苦干的作风，想群众之所虑，急群众之所难，谋群众之所求，扎扎实实、竭心尽力地为人民办好事、办实事，以实际行动取信于民。

三、学习实践，提高综合素质。

学习实践，是时代赋予我们第一位的任务。学习实践是提高素质、增强党性的重要途径。

加强学习实践，要处理好工作和学习的关系、学习书本知识和向实践学习的关系、学习政治理论和其他理论知识的关系，主要把握好以下环节：

一要博学。不仅要学习政治理论知识，学习本职工作所必备的专业知识，还要广泛涉猎各方面的科学知识，使自己成为某一方面的行家里手。

二要善学。要有良好的学习习惯和学风，善于在学习立场、观点、方法上下功夫，这样才能取得事半功倍的效果。要善于挤时间和利用业余时间学习，现在有的党员抱怨工作太忙，没有时间学习，可是却把大量的业余时间都用在了应酬、赴饭局、打麻将、聊天上，时间就这样白白溜走了。殊不知，放松和放弃学习，这是人生最可怕的浪费。

三要苦学。学如逆水行舟，不进则退。学习不是一朝一夕的事情，不能浅尝辄止，不能学到一点东西就满足了，贵在持之以恒。四要实学。向实践学习，理论联系实际，在实践中学习锻炼。要按照要求，“学习、学习、再学习”，“实践、实践、再实践”，努力做到勤于学习、善于学习，勤于实践、善于实践。

四、勇于献身，发挥先锋模范作用。

共产党员的先锋模范作用，体现在各个方面，但集中到一点就是勇于为人民利益和国家利益、为实现共产主义的伟大事业而献身。这是时代对共产党员的要求，是党员与非党员的根本区别之处，也是党员加强党性锻炼的重要环节。“群众的眼睛是雪亮的”，党员的一言一行对群众的影响很大，因此，党员要在实际行动中发挥先锋模范作用，树立共产党员的良好形象。

要做推动社会生产力发展的模范，坚持做改革开放的促进派；要做马克思主义信仰的模范，当马克思主义的践行者；要做社会主义精神文明的模范，当具有人格魄力的先行者；要做艰苦奋斗、廉洁奉公的模范，增强人民对党的信任和信心。需要发扬献身精神，需要付出极大的代价，因此，党员必须身先士卒，无私奉献，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，吃苦在前，享受在后，把一切献给党和人民的伟大事业。使自己真正成为“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。只有这样，才能无愧于共产党员的光荣称号，也只有这样，才是一个党性坚强的人。

共2页，当前第2页12

## 大学党性锻炼心得体会篇三

作为一名中国共产党员，要经受住这些考验，始终保持工人阶级先锋战士的本色，必须自觉地加强党性修养和党性锻炼。下面是小编为大家收集整理的大学生党性锻炼心得体会，欢迎大家阅读。

近一段时间，我参加了学校的党课培训学习，通过老师的讲解，使我真正认识到：中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表中



国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益，而实现共产主义是我们党的最高理想和最终目标。听了老师们在讲台上以古喻今，旁征博引精彩讲解，我豁然开朗、心潮澎湃，更加坚定了自己献身共产主义事业和建设中国特色社会主义的理想和信念。

当前，在世界多极化和经济全球化的态势下，国际局势不断动荡，国内改革纵深推进，随着二十多年来经济和社会的发展，国家和人民群众在取得重大社会发展成果的同时，也面临着不同阶级、阶层和利益群体之间日渐突出的问题和矛盾。由于在矛盾处理上的某些失误因素和错综复杂的关系，产生了一些不容忽视的消极现象和社会问题，特别是某些党员干部腐败现象的消极影响，极大地败坏了党的声誉和形象，严重地损害了党和人民群众的密切联系，从而伤害了人民群众建设中国特色社会主义的积极性和创造性。艰巨的任务和严峻的事实都说明，作为一名新时代的进步青年，我们更要自觉抵制剥削阶级腐朽思想的侵蚀，带头弘扬社会主义道德风尚，树立正确的世界观、人生观和价值。

在观看优秀共产党员牛玉儒同志的生平事迹介绍时，我激动不已、感触颇多，他那种为了党和人民的利益甘为孺子牛，直至生命的最后一刻的一片赤子之心，不愧为我们新时代青年的楷模，更不愧于共产党员的光荣称号。正是由于我们党有着千千万万个牛玉儒式的好党员、好干部，才使我们党永远保持着她的先进性与纯洁性。

古人云：“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”浅显的比喻却很好地揭示了学习的重要性。也再三要求“学习，学习，再学习。”可见，学习文化知识是提高素质的重要途径之一。当今世界，科学发展日新月异，逐步向知识经济、信息化社会迈进，不学习，人就会落后。就跟不上社会发展的速度，就不可能成为一个对社会有用的人，就会被社会淘汰，也就根本谈不上“代表中国先进文化的前进方向”。由此可见，获取有效信息，充分利用信息以及高质量生产信息的能力，

已成为当代青年党员必备素质之一。

其次要有较强的思想政治觉悟与政治敏感性，较强的政治分辨力。加强党性修养，要学会用自己的头脑来思考问题，今天的社会是一个变化的社会，我们身边的人、事、物都会不时的发生变化，我们要学会以不变应万变。平时注意党性修养的培养，才能抵挡住不良诱惑的影响，以适应千变万化的社会，适应复杂的社会。作为成年人，最基本的是树立正确的世界观，人生观，价值观；作为党员，最基本的是树立全心全意为人民服务的思想。青年党员应该为人正直，且有坚定的共产主义信念。新的历史条件下，共产党员更应该坚持党性，坚定信念。

在经济时代，面对各种诱惑，要不动摇。再次要有较好的心理素质和人际关系。现代社会，竞争空前激烈，青年党员的内心也承受着巨大的压力。面对这种情况，只有拥有一个健康的心理素质，积极乐观的生活态度，才能在这种环境中健康成长。而良好的人际关系则是现代人成功的润滑剂。随着当今世界信息交流速度的加快，世界变得越来越小，人与人的交往越来越频繁。只有在学生时代加强自己的人际交往能力，不断增强自己的自信心、口才等各方面能力，才能在当今社会立足。这是对所有即将进入21世纪的现代人的要求，当然也是青年党员的。

另外要具备领导的素质，不断完善自我。青年党员是青年中的佼佼者，从思想觉悟、学习能力、人际交往等多方面都应有较强的能力，他们也必将成为祖国的栋梁。而随着社会的不断细致分化，越来越多的工作需要多人共同完成，党员就应在其中充分发挥模范带头作用。不仅要冲锋在前，还要合理的组织其他人共同合作，由此领导能力的迫切要求应运而生。

以上总结了党员应该具备的素质，不够全面不够完整，我想这个让它全面让它完整的过程就是我们应该去努力的方向，

新的时代有新的机遇与挑战，我们会从思想、学习、工作上全面提高自己，努力把自己培养成为未来社会需要的人才，为祖国的明天贡献自己的光和热！

我有幸参加了我数计学院第十期业余党校的培训，经过这次在党校两个星期的学习，一堂堂精彩的党课和各位老师对党的精辟解析，独到的见解和大量的旁征博引，让我在无比叹服的同时深受鼓舞和教育，使我对党组织有了更深刻的了解，使我更加热爱我们伟大的中国共产党！坚定了我加入中国共产党的决心，坚定了我为共产主义奋斗终身的信念，使自己的思想得到了升华。

通过本期党校学习，我受益颇深。这短短的一期党校学习让我认识到作为一名入党积极分子，我应当加强理论学习，真正深入学习党的知识，提高自身的理论水平，把握时代要求，与时俱进，用马列主义，毛泽东思想和邓小平理论，“三个代表”重要思想来武装自己，进一步提高自身的政治觉悟。党校开课第一讲的内容便是讲党的性质和宗旨，了解党的性质和宗旨是申请入党的必修课，是端正入党动机的前提条件，是立志为共产主义事业奋斗终身的必须前提，努力做合格共产党员就从这里开始。党的性质反映了党的特征，党性是一个立场问题，党性并不等于阶级性。革命导师列宁就指出：严格的党性是高度发展的阶级斗争的同行者和结果。党性要求在对事要做任何估计时，都必须直率而公开地站到一定社会集团的立场上。这就要求共产党员的立场，旗帜要鲜明，要坚信共产主义。

20xx年，举世瞩目的中国共产党第十七次全国代表大会在北京隆重召开，向大会作了题为《全面建设小康社会，开创中国特色社会主义事业新局面》的报告。报告指出，这次大会的主题是：高举邓小平理论伟大旗帜，全面贯彻“三个代表”重要思想，继往开来，与时俱进，全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化，为开创中国特色社会主义事业新局面而奋斗。xx大的精神始终贯彻着这次党课的学习。展望新

世纪的宏伟目标，我们党要永葆生机和活力，必须始终做到三个代表。关于“三个代表”的重要思想，是对党的性质、宗旨和根本任务的新概括，是对马克思主义建党学说的新发展，是对新形势下加强党的建设提出的新要求。我们大学生要坚持党的根本宗旨，全心全意为人民服务。

当前来说，我认为我们应该认真学习、深刻领会三个代表的重要思想，用三个代表知道自己的思想和行动，努力把我们的党建设成为有中国特色的社会主义的坚强领导核心，为实现跨世纪的宏伟目标做出应有的贡献，更好的为人民服务！只要我们党始终成为中国先进社会生产力的发展要求、中国先进文化的前进方向、中国最广大人民群众的根本利益的忠实代表，我们党就能永远立于不败之地，永远得到全国各族人民的衷心拥护，并带领人民不断前进。而且我们要努力学习科学文化知识，掌握为人民服务的本领，进入社会后能将所学的所应用到工作中，创造一定的效益，从另一方面来讲，我们也应在学习，生活的过程中，尽自己所能去向需要帮助的同学伸出一支援助之手，做到想同学所想，急同学所急，同时也努力提高为人民服务的自觉性，加强党性修养和党性锻炼。

党课有针对性的教育让我们沐浴在xx大的春风中，帮助我们看清了今后努力的方向，促使我们定下了终身为祖国科技事业奋斗的目标。可谓收益非浅！但是我也认识到在为共产主义奋斗的道路上，决不可能是一帆坦途，也许将面临着可以预料和不可预料的种种困难。共产党员的先进性不是天生具备的，而是在不断地学习、不断地实践的过程中，通过不断地总结 and 提高自己的思想境界，才形成的。在这一过程中，认真、系统地学习，特别是学习政治理论起着极其重要的作用。共产党员只有通过努力学习文化，学习科学技术，才能具备建设社会主义的业务能力；只有通过学习政治理论，用马列主义、毛泽东思想以及邓小平理论武装自己的头脑，才能具有正确的世界观、人生观、价值观，具备卓越的领导能力，防腐拒变的能力，才能在纷乱复杂的思潮中保持清醒，经历

各种考验。

我有幸参加了发展对象培训班的学习。我获益良多，提高了对理论学习的认识，也增强了自觉学习的认识。特别是当前党和国家正在加强共产党员的先进性教育与加强和改进大学生思想政治教育工作的有利环境下，能够及时地聆听各位老师的教诲，对我最近的思想困惑有了科学的解析。同时对党的基本知识有了更深刻的掌握，对党的理解有了更加深刻、更高层次的认识和领会。是我在思想上和行动上在端正入党动机上受了一次更加严格的洗礼，对党的全心全意为人民服务的观念有了科学的认识。并使我更加坚定地下决心以实际行动向党组织靠拢，做国家有用的人才。

基于这些天的学习，我的理论知识的学习有了新的认识和体会，对党的也有了科学而理性的认识。一个共产党员首先要树立远大的理想，这个理想就是为实现共产主义事业而奋斗的远大理想。有了这样的理想，才能不会被现实社会中的挫折所打跨。

我们大学生以实际行动向党组织靠拢，还必须要牢记全心全意为人民服务的宗旨。这个宗旨应该而且必须是我们入党的最正确的动机。为我们指明了对全心全意为人民服务的理解：  
1、只有全心全意为人民服务，才能代表人民群众，才能有资格领导人民；  
2、党领导中国革命和建设的过程就是全心全意为人民服务的过程；  
3、全心全意为人民服务的宗旨，不单纯是一个概念，同时也涵盖了共产党人的道德要求。对于我们大学生而言，我认为全心全意为人民服务更加应该体现在平常为学生的做实事，从身边的小事做起，深入到同学中去。并且在平常的学习、工作中要起到先锋模范作用。要争取一切机会服务于同学，对工作要有责任心、要有团队精神和服务意识。也只有这样，我们在日常学习工作中才有了动力，有了方向，不会向委屈低头，对同学负责，也对自己负责。

我们大学生以实际行动向党组织靠拢，必须要注意培养一个

健全的人格。人生的道路是弯弯曲曲的，社会的环境变化万千。健全的人格是一个人从容应对社会生活中各种困难和挑战的基本保证。无论在工作中，还是在学习、生活中，如果没有健全的人格，迟早会在纷繁复杂、坎坷崎岖的社会现实面前碰壁、摔跤。甚至一蹶不振。

健全的人格尤为重要。因为我们将来走上工作岗位，需要教书育人。如果没有严格律己，何以教育学生；没有健全的人格，何以感染学生。健全的人格，应是全面的，包括思想上进、健康向上；作风上严于律己、率先垂范。只有符合这种标准的教师才能规范学生，才能引导学生健康发展。尤其是现代的高中学生，接触面广、思想较活跃、可塑性极强，很容易受到教师及周围的环境的影响，教师的人格会在很大程度上影响着学生的人格发展，哪怕是教师的一点的不慎和偏见，都可能阻碍一个未来人才的产生。

我们大学生以实际行动向党组织靠拢，还要注意勤奋学习。学习党的理论知识，也学习我们的专业知识。我们要通过各种途径深入地学习有关党的论著，是我们对党的性质、宗旨、指导思想有了更加深刻的认识，不能只是停留在表面的认识阶段，要有一个全面而又理性的认识。

共2页，当前第1页12

## 大学党性锻炼心得体会篇四

假期是大学生们放松身心，恢复精力的宝贵时间，人们选择不同的方式来度过这段时间。而许多大学生选择利用假期进行锻炼，以提高身体素质和健康水平。在度过一个富有意义的假期后，我对大学假期锻炼的心得体会有了更深刻的认识。下面我将从锻炼的意义、制定计划、坚持和享受锻炼的过程，以及养成良好的生活习惯四个方面进行阐述。

首先，大学假期锻炼的意义在于对身体的健康有益。现代大

学生由于长时间的学习和熬夜，很容易导致身体素质下降。而大学假期恰好为学生提供了一个调整身体状态，锻炼身体的机会。锻炼可以增强体质，增强抵抗力，降低患病概率，提高生活质量。身体健康是一切活动的基础，锻炼不仅可以增加身体的力量，也能够提高身体的灵活性，增强心肺功能，使身体更加健康。

其次，制定合理的锻炼计划至关重要。在大学假期锻炼中，制定一个合理的计划可以帮助我们在有限的时间内达到最佳效果。在制定计划时，我们应该考虑到自己的实际情况，包括自己的兴趣、时间、场地和设备的限制等。在确定锻炼方式时，我们可以选择跑步、游泳、篮球等有氧运动，或者选择骑行、瑜伽、舞蹈等强度较小的运动。同时，要注意不同运动之间的搭配，合理地安排时间和强度，以充分发挥身体的潜力。

再次，坚持是取得锻炼效果的关键。很多人在假期初期充满了干劲，但随着时间的推移，兴致逐渐消退，最终放弃了锻炼。对于大学生来说，很多时候他们的自律性很低，缺乏坚持的毅力。因此，为了实现锻炼的目标，就必须要有坚持的毅力。在这个过程中，可以与同伴一起锻炼，互相鼓励，建立良好的锻炼习惯。同时，也可以通过制定小目标、记录每次锻炼的成果等方式来激励自己，保持良好的锻炼习惯。

最后，要享受锻炼的过程并养成良好的生活习惯。锻炼不仅是为了达到某种目标，更是舒缓压力，释放精力的一种方式。无论是找一位跑步伙伴一同欣赏花草树木，还是和朋友们打几场篮球来放松身心，锻炼可以让我们享受运动带来的愉悦和快乐。同时，锻炼促使我们养成良好的生活习惯，比如早睡早起、规律饮食和定时锻炼等。这些良好的习惯会渗透到我们的日常生活中，帮助我们更好地面对学习和工作带来的压力。

综上所述，大学假期锻炼对身体健康至关重要，通过制定合

理的锻炼计划、坚持锻炼、享受锻炼的过程以及养成良好的生活习惯，我们可以充分利用假期提高自身的身體素质和健康水平。同时，锻炼也有助于培养我们的毅力和自律性，为我们未来的学习和工作打下坚实的基础。让我们共同度过一个富有意义的假期，创造一个健康、积极向上的大学生活。

## 大学党性锻炼心得体会篇五

假期是大学生们放松心情、休息放松的时候。然而，大学生们也应该充分利用这段宝贵的假期时间，进行适当的锻炼。在大学生活中，锻炼身体意味着更好的健康，更积极的学习和更高的工作效率。大学生们应该认识到健康身心对于顺利完成学业和进一步发展职业生涯的重要性，并在假期期间养成良好的锻炼习惯。

### 第二段：选择适合自己的锻炼方式

在假期中，大学生们可以尝试不同的锻炼方式，例如健身、跑步、游泳、打球等等。但是，选择适合自己的锻炼方式非常重要。每个人的体质、兴趣和目标都不一样，因此，大学生们应该选择一种适合自己的方式来锻炼。有些人喜欢户外活动，可以选择跑步或者打球；有些人喜欢室内运动，可以选择健身房或者游泳馆。无论什么方式，只要能够让身体得到充分的锻炼和放松，都是值得的。

### 第三段：合理安排锻炼时间和计划

假期中，大学生们通常有更多的空闲时间，因此，合理安排锻炼时间和计划非常重要。锻炼时间不宜过长也不宜过短，一般每天30分钟至1小时的适度运动就足够了。然后，大学生们可以制定一个锻炼计划，每周锻炼几次，每次锻炼多长时间，这样可以帮助他们更好地坚持下去。此外，锻炼时间应该合理分配，早上起床或者晚上回家后都是不错的选择，可以根据自己的作息时间来安排。



#### 第四段：锻炼过程中的体会和收获

锻炼并不是一件轻松的事情，但是只要能够坚持下去，会给自己带来很多积极的体验和收获。首先，锻炼可以帮助大学生们释放压力，提高心情，更好地应对学习和生活中的各种挑战。其次，锻炼可以改善身体素质，增强体力和耐力，提高免疫力，预防疾病。最后，锻炼还有助于改善睡眠质量，提高睡眠效果，让大学生们更好地恢复精力，保持旺盛的精力和注意力。

#### 第五段：建立长期锻炼习惯的重要性

大学假期虽然有限，但是通过锻炼所得到的好处和效果是会延续的。因此，大学生们应该在假期中培养并坚持长期的锻炼习惯。只有坚持一段时间，形成习惯，才能够真正享受到锻炼带来的好处。同时，在日常的学习和工作中，大学生们也可以将锻炼活动融入到自己的日程安排中，例如选择走楼梯代替乘坐电梯、步行或者骑车代替乘坐公共交通等等，这样可以让锻炼成为生活的一部分，更容易坚持下去。

#### 总结：

大学假期是大学生们锻炼身心的一个黄金时期，大学生们应该充分利用这段宝贵的时间，进行适当的锻炼。选择适合自己的锻炼方式、合理安排锻炼时间和计划、锻炼过程中的体会和收获以及建立长期锻炼习惯的重要性都是关键。通过假期中的锻炼，大学生将能够获得更好的健康状况，更积极的学习态度和更高的工作效率，从而为未来的学业和生活奠定坚实的基础。

### 大学党性锻炼心得体会篇六

党性锻炼，用党性原则规范和要求自己，做一个适合新阶段、新形势、新任务要求的合格共产党员。

## 一、坚定理想信念，做彻底的马克思主义者

理想是基石，信念是动力。坚定正确的理想信念是每个共产党员的精神支柱和力量源泉，是不可缺少的。一个共产党员只有牢固树立了共产主义理想信念，才能真正解决从思想上入党的问题，才对得起共产党员的光荣称号。革命战争年代，无数革命先烈之所以抛头颅、洒热血，赴汤蹈火，誓死如归，就是因为他们坚信自己为之奋斗的事业，也就是因为他们有着共产主义的坚定理想信念和执著追求。然而在当今社会主义建设的和平时期，由于种种原因，在少数党员中，理想信念却发生了动摇，只讲“信钱”不讲“信仰”，只要“实惠”不要“主义”，方向不明有之，拿原则做交易丧失无产阶级立场者有之，更有甚者把党的严明纪律视为党员个性的桎梏；把德才兼备全心全意为人民服务的好干部讥讽为“大傻瓜”。这些现象严重影响了党在人民群众心中的威信，损坏了党的形象。这些问题的出现，不管范围大小、程度轻重，都与党员的党性强弱有着直接的关系。因此，加强党性锻炼，首要的问题就是解决信仰问题。

学好xx大及xx届四中、五中全会精神，学习右玉精神，解放思想，勇于创新。坚定理想信念是每个共产党员的任务。

## 二、牢记宗旨，做人民的公仆

全心全意为人民服务是党的根本宗旨。xx大报告指出，我们党的最大优势是密切联系群众，党执政后的最大危险是脱离群众。现在一些党员干部与人民群众的关系越来越淡漠，甚至使“鱼水关系”变成了“油水关系”。严重脱离群众。因此，党要经受住长期执政的考验，经受住改革开放和发展社会主义市场经济的考验，就必须始终不渝地贯彻党的群众路线，牢记党的宗旨、全心全意为人民服务是党员加强党性锻炼的根本。具体要从以下几方面做起：

一是要牢固树立马克思主义群众观。人民群众是社会物质财

富的创造者，也是社会精神财富的创造者，是社会历史的主人。党深深扎根于人民群众之中，离开了人民群众的支持和拥护，党就失去了存在和发展的基础，而解决好全心全意为人民服务的宗旨、密切同群众的联系，最根本的是有坚定的群众观点。

载舟，也能覆舟”，克服官僚主义、形式主义歪风，真正做到权为民所用，情为民所系。加强党性锻炼，党员要树立正确的利益观，把人民利益、国家利益和党的利益作为一切工作的出发点，成为最广大人民利益的忠实代表。否则利益观出了问题，就会滋生个人主义、拜金主义、享乐主义和急功近利、利欲膨胀、损公肥私、贪污腐化的现象。在改革发展中，利益关系的调整使部分群众对个人利益、局部利益、眼前利益的感受比较强烈，而对整体利益、长远利益的感受比较淡薄。对此，党员要起表率作用，自觉以国家和集体的利益为重，服从改革大局，不计个人得失。

三是要有务实的工作作风。实干兴邦，空谈误国，党员领导干部要时时坚持重实际、说实话、务实事、求实效。发扬脚踏实地、埋头苦干的作风，想群众之所虑，急群众之所难，谋群众之所求，扎扎实实、尽心竭力地为群众办好事、办实事，以实际行动取信于民。

### 三、学习实践，提高综合素质

时间和利用业余时间学习。不要把大量的时间用在应酬、赴饭局、打麻将、聊天上，放松和放弃学习，这是人生最可怕的浪费。三要苦学，学如逆水行舟，不进则退。学习不是一朝一夕的事情，不能浅尝辄止，贵在持之以恒。四要实学，向实践学习，理论联系实际，在实践中学习锻炼。

总之，作为一个党员，作为基层的一个党员干部，通过这一阶段学习，我认为加强党性锻炼，增强党性意识，坚持党性原则，首先要在大是大非问题上保持政治上的清醒和坚定，

就要和党中央保持高度一致，维护全党的团结和统一，就要处理好局部与全局的利益，维护全局的利益，就要在涉及共产党员人的根本政治信仰、世界观、人生观等大是大非问题上头脑清醒、立场坚定、旗帜鲜明，经得起严峻的政治风浪的考验，就要把人民的利益放在首位。在今后的工作中，必须努力提高自身素质，加强党性锻炼，只有这样，才可以真正的为人民服务，才可以真正的把工作做好，做到位！

通过参加第十期青年干部培训班为期近一个月的学习教育，我在党校全面、系统地学习了系列重要讲话、新党章和xx届三中全会精神等理论知识，使我受益匪浅，感受颇深，不但在理论上使自己得到了进一步的充实，开阔了视野，同时在思想上也有了更新的飞跃，感情上有了明显的变化，而且对人生观、价值观、世界观也有了更深刻理解和认识。

## 一、强化党性锻炼，坚定理想信念

与党的奋斗目标紧密联系起来，在为服务的实践中充分体现人生的价值。再次，要破除私心杂念，切实摆正自己的位置。正确处理好个人奋斗与组织培养的关系；个人利益与党和人民利益的关系；社会理想与个人理想的关系；远大理想与当前现实的关系。要立志为人民群众办好事、做实事，时刻把党和人民的利益放在第一位。

## 二、强化宗旨意识，坚持群众路线

注意听取群众的意见，集思广益。要坚持一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去的根本路线。再次，以服务奉献为天职，自觉接受人民群众的监督。树立克己奉公、执政为民的观念，坚持做到服务群众并教育群众，努力做为人民群众服务的带头人，做人民群众信赖、尊敬的贴心人。同时，还要自觉接受人民群众的监督，坚决克服形式主义、享乐主义、官僚主义和奢靡之风，并把它当作检查自己党性纯不纯的重要尺度。

### 三、强化自律意识，坚守党性原则

社会、基本实现现代化，同样要靠铁的纪律保证。面对当前国内外复杂形势、艰巨的历史任务，我们广大党员干部就越要加强纪律观念，从而维护党的团结统一，确保全党统一意志、统一行动、步调一致。作为每一名党员干部，必须严格遵守党章和八项规定以及廉洁自律的各项规定，自觉做到“四个管住”：即管住自己的头，做到头脑清醒，是非分明；管住自己的嘴，做到不该吃的坚决不吃；管住自己的手，做到不该拿的坚决不拿；管住自己的腿，做到不该去的地方坚决不去。同时，要做到常怀律己之心，常排非分之想，常修为官之德，不为私利所为，不为金钱所诱，不为享乐所惑。牢记“两个务必”在心中，切实增强防腐拒变的能力，从而不断地增强党性，更好地为广大人民群众谋利益。

总之，党员干部作风建设关系社会主义事业的成败，作为一名年轻党员干部，自己要严于律己，廉洁自律，以身作则，进一步转变思想、工作、学习、生活作风，真正做一名服务党、服务人民群众的贴心人！

增强党性锻炼和党性修养是个党性问题。每一个共产党员，都是我党肌体的一个细胞。党员干部是党的骨干力量，我们只有自觉地从指导思想、精神状态、能力素质、工作作风等方面审视自己、剖析自己，才能永远保持旺盛的工作斗志。

在指导思想上自从马克思、恩格斯在《共产党宣言》中呐喊“一个幽灵，共产主义的幽灵，在欧洲游荡”那时起，我们的先人丢开中国的“三教”，一门心思去信仰了共产主义。从建党始，因为有信仰，我党从小到大，由弱到强，建立了社会主义国家，尤其是改革开放以来，祖国发生了翻天覆地的变化，这是一个不容置疑的事实。我是新时期成长起来的，在党的创新理论的指引下，满怀对党的信赖，从一点一滴做起，不断校正自己的人生轨迹，始终沿着坚定正确的方向前进。自从我入党的那一刻起，就坚持从自我做起，从武装自

己的头脑做起，自觉克服“平凡岗位上难以体现先进性”的想法。尽管自己注重从理论上武装自己，如饥似渴地学习党的创新理论，做到了思想上和政治上的坚定，但在学习的深度、广度上还需进一步拓展，因为党的创新理论，在指导工作中，是一项系统工程，内涵极其丰富，内容博大精深，靠一阵子、一会儿的突击是不能掌握其精髓的，还需下大功夫深研细读，做到“活到老、学到老、改造到老”，不论环境、条件怎样变化，严格按照党的创新理论，指导自己立身做人的标准不能变。只有这样，才能永远不迷失方向，才能永远不忘记职责，才能永远心明眼亮，才能以党的旗帜为旗帜，党有号召，自己就有行动，在思想上、行动上，进一步增强先进性意识，明确先进性标准，树起先进性形象。

在精神状态上毛主席说过，人是要有点精神的。精神是人的灵魂，没有精神什么事都是办不成的。那么人的精神到底是从哪里来的？不是天生带来的，也不是从天上掉下来的，而是源于对事物的正确认识，根植于对革命科学理论的武装和社会实践中产生的。自己作为一名党员干部，时时注重建立自己的精神境界，不断努力完善自我。好的精神状态，就是牢固树立理想信念坚定的形象、能力素质过硬的形象、道德情操高尚的形象、作风求真务实的形象和本职工作出色的形象。我是这样理解的，也是这样做的。我始终认为，精神动力是抓工作的基础。参加工作以来，始终保持昂扬的精神状态，因为我知道它是战胜困难、取得胜利不可缺少的内在力量。我们在体育比赛中不乏见到，实力较弱的运动员凭着高昂的斗志以弱胜强，比赛时精神状态往往决定比赛结果。在以后的工作当中，一定要发扬理论联系实际的马克思主义学风，在学以致用上下功夫、见成效，以高昂的精神状态干好本职工作。

在能力素质上能力素质与体现党的先进性从来都是紧密联系在一起，并在实践中提高和升华。对此，自己清醒认识自身素质与工作要求还存在着一定的差距，适应新的工作岗位，提高自身能力素质，是一项现实而紧迫的任务。要以这次培

训为契机，主动查找能力素质的差距和不足，增强知识恐慌、本领恐慌意识。在以后的工作当中要正确处理好现实性与可行性的关系，坚决改变习惯性的工作套路，以快捷、高效、科学的方法开展工作，以时不我待、只争朝夕的使命感，以精益求精、一丝不苟的严谨作风，一步一个脚印地抓好工作落实。在工作作风上改进工作作风，是党的先进性建设的重要内容。我们要自觉按照构建社会主义和谐社会的要求，坚持以人为本思想，注重改进工作作风，坚持把工作的高效率与领导的满意程度作为衡量工作绩效的根本尺度，心里始终装着党的事业，把心思和精力用在本职岗位上，全面提升自身能力素质。我知道，把自己正在做的工作扎扎实实做好，它不仅是一种工作方法，而且还是一种可贵的工作品质和作风。这种无形的东西可直接影响干部队伍的整体形象，影响着周围的群众，影响着部门工作的整体提高。对此，要努力做到：“沉”下去探个究竟，不靠“拍脑袋”办事，建立起工作的高标准，树立起工作的求真务实作风；“思”字自有千斤重，不以坐而论道，认识到工作任务的重要性，树立起工作的责任心，踏踏实实地干好自己的工作。